

Toxic positive เมื่อการคิดบวกย้อนกลับมาทำร้ายตัวเอง

“ไม่เป็นไรหรอก มันก็ได้แย่ไปซะทุกอย่างนี่” ประโยคดังกล่าวอาจเป็นประโยคที่ใครหลายคนได้ยินกันบ่อย จนเป็นประโยคคลาสสิกคั่นหูที่เอาไว้อัปโหลดประโลม เพื่อให้ผู้ที่ทุกข์ใจนั้นได้มองเห็นข้อดีในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การมองโลกในแง่ดี หรือ การคิดบวก จะสามารถช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะทำให้สุขภาพกายแข็งแรงและสุขภาพจิตใจไม่ย่ำแย่ในสถานการณ์ที่เลวร้าย และยังช่วยให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างราบรื่นจากการคิดบวกอีกด้วย แต่การคิดบวกก็ไม่ได้ดีเสมอไป เพราะเมื่อเราเลือกที่จะสนใจแค่เพียงสิ่งที่ดี และปฏิเสธสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประสบการณ์เชิงลบ ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความผิดหวัง หรือความล้มเหลว เราเรียกสิ่งที่เกิดขึ้นว่า “Toxic positive” หรือ “การคิดบวกมากเกินไป”

Toxic positive ในความหมายเชิงจิตวิทยา หมายถึง การคงความคิดเชิงบวกเอาไว้ และเลือกที่จะแสดงความคิดเชิงบวกออกมาตลอดเวลา โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่สิ่งแวดล้อมรอบข้างเลวร้าย ซึ่งถือเป็นการปฏิเสธประสบการณ์เชิงลบ และแทนที่ด้วยความคิดเชิงบวก เพื่อปกปิดบาดแผลทางจิตใจที่เกิดขึ้น (Sokal, Trudel, & Babb, 2020) อีกทั้ง Satriopamungkas, Yudani, และ Wirawan (2020) ยังให้ความหมายว่า Toxic positive เป็นการให้กำลังใจอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มว่าจะมากเกินไป เป็นการมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพียงด้านที่ดีเท่านั้น

แล้วการคิดแบบ Toxic positive นั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตประจำวันของเราอย่างไร วันนี้เราจะมาชี้ให้เห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อเราคิดบวกมากเกินไป

1. ความเครียดสูงขึ้น

การคิดบวกมากเกินไปจะทำให้เรามีความเครียดสูงขึ้น จากการซ่อนและปฏิเสธความรู้สึกแท้จริงที่มีอยู่ ความรู้สึกเจ็บปวดจะถูกกดลงไปในจิตใต้สำนึก และอาจส่งผลให้เราเกิดความวิตกกังวล ความซึมเศร้า หรือแม้กระทั่งการเจ็บป่วยทางกายตามมา

2. รู้สึกโดดเดี่ยว

ผู้ที่คิดบวกมากเกินไปมักจะมีรอยยิ้มเสมอจากการซ่อนความรู้สึกแท้จริงที่อาจเจ็บปวดไว้ ผู้คนรอบข้างมักคิดว่าพวกเขาสบายดีและไม่มีปัญหาอะไร ทำให้ผู้ที่คิดบวกมากเกินไปรู้สึกโดดเดี่ยวจากการไม่ได้รับการสนับสนุนและการปลอบประโลมทางจิตใจ



3. ความนับถือตนเองต่ำ (Low self-esteem)

การคิดบวกมากเกินไปส่งผลให้คนมีความนับถือตนเองต่ำลง จากการคิดบวกและเลือกที่จะเพิกเฉยต่อความคิดความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นจริงภายในจิตใจ เมื่อไม่สามารถที่จะคิดบวกได้ในสถานการณ์ใด ๆ จะเกิดความคิดว่าตนเองเป็นคนล้มเหลว

4. ปัญหาสัมพันธภาพ

คนเรามักคิดบวกเพื่อให้คนรอบข้างสบายใจเมื่ออยู่กับเรา เมื่อเราไม่สามารถซื่อสัตย์กับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ ก็เป็นไปได้ยากจะสามารถแสดงความรู้สึกที่แท้จริงกับคนอื่นได้ ส่งผลให้เกิดความใกล้ชิดและมิตรภาพที่ฉิวเผินได้

5. ปัญหาการสื่อสาร

ผู้ที่คิดบวกมากเกินไปมีแนวโน้มที่จะไม่สนใจการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเชิงลบ เช่น ความเศร้า การสูญเสีย พวกเขามักจะเพิกเฉยและทำเป็นไม่สนใจต่อความรู้สึกเชิงลบของคนอื่น และพยายามมองข้ามมันไป ซึ่งอาจทำลายบรรยากาศการพูดคุยและเสียความสามารถในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ไป

หลังจากที่ได้ทราบถึงผลกระทบของการคิดแบบ Toxic positive ไปแล้ว หลายคนอาจกำลังกังวลถึงผลกระทบที่ตามมา เรามีคำแนะนำสำหรับผู้ที่ยากแก่ไขการคิดแบบ Toxic positive มาฝาก

1. การพูดคุยกับใครสักคนที่พร้อมจะรับฟังอย่างไม่ตัดสิน

การได้รับการสนับสนุนทางความรู้สึกจากผู้ฟัง โดยการถูกรับฟังอย่างไม่ตัดสิน จะทำให้ผู้ที่มีความคิดแบบ Toxic positive สามารถพูดความคิดและความรู้สึกที่พวกเขามีได้ดีมากขึ้น

2. การส่งเสริมให้พูดคุยเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกอย่างเปิดเผย

การส่งเสริมให้ผู้พูดถึงความคิดและความรู้สึกที่มีอย่างตรงไปตรงมา จะเป็นการฝึกฝนให้สามารถพูดสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจได้ และถือเป็นการเริ่มต้นที่สำคัญในการแก้ไขความคิดแบบ Toxic positive ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. การเข้าใจว่าประสบการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ

การเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีทั้งด้านดีและด้านที่ไม่ดี ดังนั้นการประสบกับสิ่งที่เลวร้ายจึงไม่ใช่เรื่องที่แย่หรือหนักหนา ถือเป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องประสบพบเจอ

4. การเข้าใจว่าการเผชิญกับประสบการณ์เชิงลบเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาตนเอง

การทำความเข้าใจและยอมรับความคิดความรู้สึกเชิงลบ และพร้อมที่จะก้าวข้ามสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามา ถือเป็นการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ อีกทั้งยังเป็นการพิสูจน์และพัฒนาตนเองไปในตัว

5. การยอมรับว่ามนุษย์ทุกคนมีความคิดและความรู้สึกในเชิงลบได้เป็นเรื่องปกติ

การใช้ชีวิตประจำวันทำให้เรามีทั้งความสุขและความทุกข์ปะปนกันไป การมีความคิดและความรู้สึกเชิงลบเข้ามาจึงเป็นเรื่องที่ปกติทั่วไปสำหรับมนุษย์



จากข้างต้นที่กล่าวถึงการคิดแบบ Toxic positive จะเห็นได้ว่าการคิดบวกนั้นมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ต้องคำนึงว่าการคิดบวกมากเกินไปนั้นก็อาจส่งผลเสียตามมาได้เช่นกัน หากคุณเองหรือคนรอบตัวกำลังประสบปัญหาการคิดแบบ Toxic positive สิ่งสำคัญในการช่วยเหลือ คือ การรับฟังอย่างเข้าใจ และการไม่ตัดสิน อีกทั้งการช่วยให้สามารถยอมรับ เข้าใจ และกล้าที่จะเผชิญหน้ากับประสบการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้นั้น ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้หลุดจากความคิดแบบ Toxic positive ได้เป็นอย่างดีเช่นกัน

“ มนุษย์ เป็นมนุษย์ได้เพราะอารมณ์ที่หลากหลาย “

No one can go through life feeling amazing all the time

It's normal to feel down every once in a while.

Sadness - inside out

อ้างอิง

พบแพทย์. (ม.ป.ป). *คิดบวก ส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างไร ?*. เข้าถึงได้จาก <https://www.pobpad.com/คิดบวก-ส่งผลดีต่อสุขภาพ>

Ellen Sinclair, Rona Hart, Tim Lomas. (2020). Can positivity be counterproductive when suffering domestic abuse?: A narrative review. *International Journal of Wellbeing*, 10 (1), 26-53.

Pch.vector. (n.d). *Cute dog comforting sad owner*. Retrieved from https://www.freepik.com/free-vector/cute-dog-comforting-sad-owner-upset-male-character-sitting-chair-pet-asking-attention-flat-illustration_16369121.htm#query=sad%20inside&position=14&from_view=search

Pch.vector. (n.d). *people meeting and talking*. Retrieved from https://www.freepik.com/free-vector/group-therapy-concept-people-meeting-talking-discussing-problems-giving-getting-support-vector-illustration-counselling-addiction-psychologist-job-support-session-concept_10613014.htm#query=counseling&position=44&from_view=search

Samara Quintero, Jamie Long. (2019). *Toxic Positivity: The Dark Side of Positive Vibes*. Retrieved from <https://thepsychologygroup.com/toxic-positivity/>

Tiffany Sauber Millacci. (2021). *Toxic Positivity in Psychology: How to Avoid the Positivity Trap*. Retrieved from <https://positivepsychology.com/toxic-positivity-in-psychology/>

Zawn Vilines. (2021). *What to know about toxic positivity*. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/toxic-positivity>